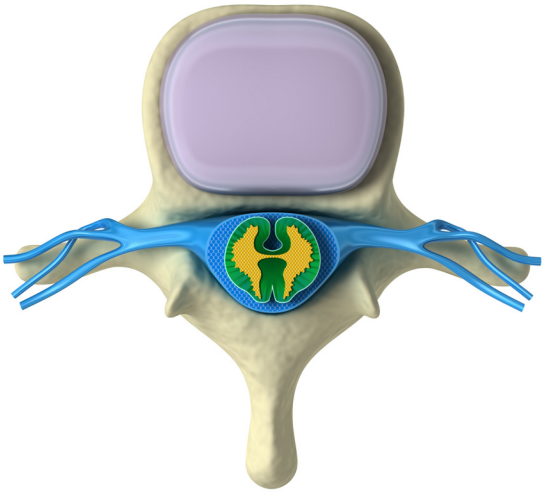
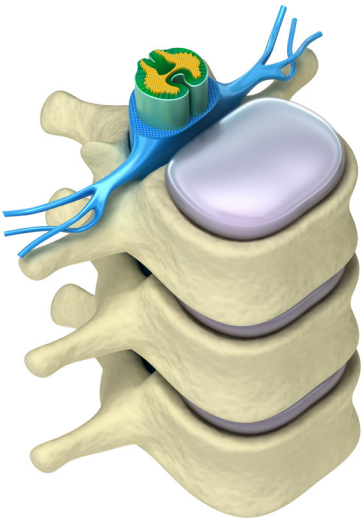
LANDESKRANKENHAUS FELDKIRCH
Akademisches Lehrkrankenhaus

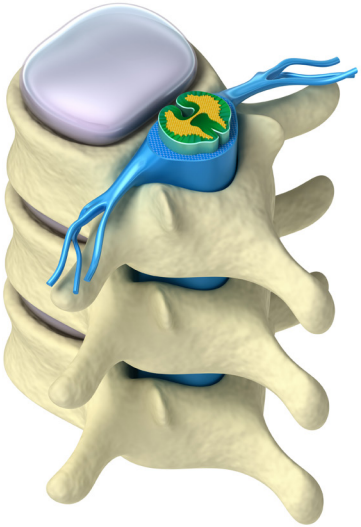
Richtlinien nach Wirbelsäulenoperationen- und Verletzungen

Leitfaden für Patientinnen und Patienten



„In den ersten ___ Wochen nach der Operation müssen Beuge- und Drehbewegungen in der Wirbelsäule vermieden werden!“





Liebe Patientin, lieber Patient!

Mit Hilfe dieser Broschüre wollen wir Sie dabei unterstützen, nach einer Wirbelsäulenoperation, wieder mobil zu werden.

Damit Sie relativ wenig Kraft und Vertrauen in Ihre Fähigkeiten verlieren, werden wir mit Ihnen nach der Operation so bald wie möglich die ersten Steh- und Gehversuche unternehmen.

Eines der wichtigsten Ziele ist es, Ihre Selbstständigkeit zu erhalten und zu fördern.

Wir werden die Empfehlungen in dieser Broschüre Schritt für Schritt mit Ihnen erarbeiten. Sobald Ihr Kreislauf stabil ist, können Sie mit dieser Hilfe Ihren Alltag weitgehend alleine meistern.

Wie lange Sie unser Übungsprogramm/Training befolgen müssen, hängt von der Art der Operation ab und kann durchaus variieren.

Sollten Sie Fragen haben, wenden Sie sich bitte direkt an das Ärzte-, Pflege- oder Physiotherapie- Team: Ihr Anliegen ist uns wichtig!

Wir wünschen Ihnen eine rasche und komplikationsfreie Genesung!

Ihr Team der Physiotherapie
Landeskrankenhaus Feldkirch

Unter Berücksichtigung der geschlechtersensiblen Denk- und Handlungsweise gelten alle angeführten Begriffe selbstverständlich sowohl für Frauen als auch für Männer gleichermaßen.

LIEGEN

Grundsätzlich ist es wichtig, **flach zu liegen.** Die Liegepositionen können dabei variieren:

Rückenlage

Mit gestreckten oder gebeugten Beinen. (Die Knie können auch mit einem Kissen unterlagert werden.)

Seitenlage

Mit angewinkelten Beinen zur besseren Stabilität.

Zur besseren Entlastung können Sie ein großes Kissen zwischen den Beinen platzieren.

AUFSETZEN

1. Ziehen Sie die Beine an

2. Drehen Sie sich zur Seite (beide Seiten sind möglich).
   Achten Sie darauf, dass Sie das **Becken und den Schultergürtel gleichzeitig drehen** (en bloc).

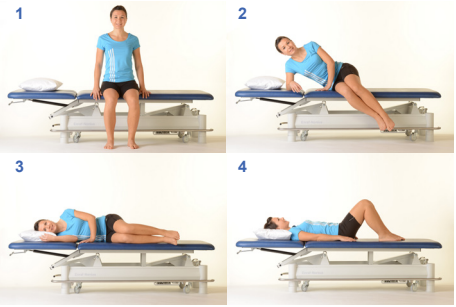
3. Bewegen Sie die Füße und die Unterschenkel über den Bettrand, dann drücken Sie sich mit dem untenliegenden Unterarm vom Bett hoch. Achten Sie darauf, dass sich der Oberkörper aufrichtet, während sich die Beine gleichzeitig nach unten bewegen.

4. Rutschen Sie so weit an der Bettkannte nach vorne, bis die Füße guten Kontakt mit dem Boden haben.

   Richten Sie sich auf! Dadurch ist die Belastung auf die Wirbelsäule gleichmäßig verteilt.

HINLEGEN

Bewegen Sie sich hier in umgekehrter Reihenfolge wie beim Aufsetzen.
(vorherige Seite)



Bewegen Sie sich vom aufrechten Sitz in die Seitenlage. Erst wenn das gesamte Gewicht vom Oberkörper/Kopf und den Beinen auf der Unterlage ruht, drehen Sie sich „en bloc“ (= Becken und Schultergürtel gleichzeitig) in die Rückenlage.

Beginnen Sie vorerst mit mehreren kurzen Einheiten (z.B. zum Essen).

SITZEN

Achten Sie darauf, dass die Sitzunterlage nicht zu tief ist - die Hüften sollten etwas höher als die Kniegelenke sein.
Dies erleichtert Ihnen eine aufrechte Sitzposition.

Kippen Sie das Becken leicht nach vorne. Dadurch richtet sich die Wirbelsäule automatisch auf.

Lassen Sie dabei die Schultern locker hängen.

Eine mögliche Unterstützung bietet ein Sitzkeil.

Der Sitzkeil unterstützt die Beckenkippung und dadurch die Aufrichtung der Wirbelsäule.

Eine weitere Möglichkeit bieten eine Lendenstütze oder ein kleines Kissen im Bereich der Lendenwirbelsäule.

Durch das Kissen wird die Lendenwirbelsäule in ihrer physiologischen Lordose (Aufrichtung) unterstützt.

Dies führt gleichzeitig zu einer Entlastung der Muskulatur.

„Tipp beim Autofahren: Um aufrecht zu sitzen, legen Sie sich ein kleines Kissen in den Lendenbereich.“

IM BÜRO

Ein Bürostuhl mit individuellen Einstellungsmöglichkeiten erleichtert Ihnen das Sitzen.

Verwenden Sie den Bürostuhl auch umgekehrt.

Dadurch können Sie den Oberkörper an der Rückenlehne abstützen, was wiederum die Muskulatur entlastet.

„Vermeiden Sie zu langes Sitzen, stehen Sie regelmäßig auf und bewegen Sie sich!“

Sitzen ist eine statische Belastung für die Wirbelsäule (Bandscheiben + Muskulatur). Durch fehlende Bewegung sind die Durchblutung und der Stoffwechsel in diesem Bereich reduziert, was zur Reduktion von Regenerationsprozessen, zu Muskelverspannungen und dadurch zu Rückenschmerzen führen kann.
Planen Sie gerade in den ersten Wochen nach einer Wirbelsäulenoperation regelmäßig Liegephasen ein.

STEHEN

„Stehen Sie aktiv“

> Halten Sie die Knie leicht gebeugt (nicht überstrecken).
> Richten Sie den Brustkorb auf (das Brustbein geht nach vorne oben).
> Achten Sie darauf, dass die Schultern dabei locker hängen.

Aktives Stehen:
Die Wirbelsäule wird aktiv durch die Muskulatur stabilisiert. Dadurch werden „passive“ Strukturen, wie die Bandscheiben und Bänder, entlastet.

Passives Stehen:
Geringe bis keine muskuläre Stabilisierung. Dadurch kommt es zur Überlastung der Bandscheiben und Bandstrukturen.

„Vermeiden Sie zu langes Stehen!“

Beim Stehen gilt das gleiche wie beim Sitzen - es ist eine statische Belastung für die Wirbelsäule (Bandscheiben + Muskulatur).

BÜCKEN / HEBEN

Möglichkeit Nr. 1

- Stellen Sie das kräftigere Bein nach vorne.
- Stützen Sie sich am Oberschenkel des vorderen Beins oder an einem Gegenstand ab (z.B. Stuhl) und gehen Sie langsam in die Knie.
- Neigen Sie den Oberkörper **gestreckt** so weit nach vorne, bis Sie den gewünschten Gegenstand mit der Hand greifen können, dann gehen Sie langsam wieder hoch.

Möglichkeit Nr. 2

- Stehen Sie etwas breiter (leichte Grätsche).
- Stützen Sie sich am Oberschenkel oder an einem Gegenstand (z.B. Stuhl) ab und gehen Sie langsam in die Knie.
- Neigen Sie den Oberkörper **gestreckt** so weit nach vorne, bis Sie den gewünschten Gegenstand mit der Hand greifen können, dann gehen Sie langsam wieder hoch.

Tipp: *Als Hilfsmittel kann auch eine Greifzange verwendet werden.*

Heben von größeren Gegenständen

(Achten Sie auch hier auf die Gewichtslimitierung!)

- Stehen Sie etwas breiter.
- Gehen Sie langsam in die Knie.
- Neigen Sie den Oberkörper **gestreckt** so weit nach vorne, bis Sie den gewünschten Gegenstand mit beiden Händen greifen können, dann richten Sie sich langsam wieder auf.
- Vermeiden Sie schnelle, ruckartige Bewegungen.

Allgemeines zum Heben und Tragen:

- Limitierung von max. ___ KG für ___ Wochen
- körpernah
- Rücken bleibt dabei gerade
- aus den Beinen heraus

„Nur bei einer aufrechten Haltung wird die Druckbelastung gleichmäßig auf die Wirbelsäule verteilt!“

ALLTAGSAKTIVITÄTEN / -BEWEGUNGEN

… Hände waschen …

Bei Arbeiten am Waschbecken, wie Hände waschen, Geschirr abwaschen usw. stützen Sie sich mit dem Becken am vorderen Rand ab.

Dadurch reduzieren Sie die Belastung auf die Wirbelsäule, wenn Sie sich nach vorne neigen müssen.

… Zähne putzen …

Tätigkeiten, bei denen Sie sich weiter nach vorne beugen müssen:

Stehen Sie in Schrittstellung und stützen Sie sich mit einer Hand am Waschbecken ab.

Dadurch können Sie sich leichter mit einer aufrechten Wirbelsäule nach vorne beugen und gleichzeitig mit dem Arm den Großteil der Zusatzbelastung abfangen.

… Gesichtspflege …

Beim Waschen des Gesichts stützen Sie sich mit beiden Unterarmen am Beckenrand ab.

Gehen Sie dabei wieder in Schrittstellung und etwas in die Knie.

Bei längeren Tätigkeiten am Waschbecken benutzen Sie eine Sitzgelegenheit.

Dadurch können Sie sich beim Vorlehnen mit dem Brustkorb am Beckenrand abstützen.

DUSCHEN / BADEN / SAUNA

Duschen ist schon nach dem Entfernen der Redondrainagen mit Hilfe eines Duschpflasters möglich. Wie lange Sie dieses Pflaster verwenden sollen, wird Ihnen das geschulte Pflegepersonal mitteilen.

Baden (Badewanne) ist frühestens 6 Wochen nach Bandscheibenoperationen und 3 Monate nach Operationen mit Verschraubungen (Stabilisierungsoperationen) möglich.

Saunagänge und Wärmebehandlungen sind erst dann möglich, wenn die Wunde trocken und reizfrei ist (keine Rötung, Schwellung, Überwärmung) – frühestens nach der 6 Wochenkontrolle, wenn dies vom behandelnden Arzt erlaubt wird.

AUTO FAHREN (passiv/aktiv)

Vermeiden Sie auch hier in den ersten Wochen nach der Operation zu langes Sitzen!

Als Beifahrer (passiv) bereits nach dem Krankenhausaufenthalt möglich, aber auch hier gilt, dass die Lendenwirbelsäule aufrecht gehalten werden muss (ein kleines Kissen im Bereich der Lendenwirbelsäule erleichtert das aufrechte Sitzen).

Aktives Auto fahren (selber lenken): Sobald Sie keine Medikamente mehr benötigen, die die Fahrtauglichkeit einschränken und Sie schmerzfrei eine Vollbremsung durchführen können, ist das Auto-Lenken wieder möglich.

SPORT

Die sportliche Belastungsfähigkeit ist individuell zu betrachten und hängt stark von der Art der Wirbelsäulenoperation und vom Heilungsverlauf ab.
Für genauere Informationen fragen Sie das Ärzte-, Pflege- oder Physiotherapie- Team.

HILFSMITTEL

Viele Tätigkeiten im Alltag lassen sich durch die Verwendung spezieller Hilfsmittel erheblich erleichtern.

Der Orthopädietechniker oder das Sanitätshaus kann bei Bedarf eine individuelle Hilfsmittelberatung durchführen.

RAUCHEN

Neben der Belastung der Lunge und des Herz-Kreislaufsystems verzögert das Rauchen auch die Wundheilung.

Die Wundheilung bezieht sich hier nicht nur auf die Heilung der äußeren Naht, sondern auch auf die Stabilisierung der inneren Strukturen (Muskulatur, Bänder, Bandscheiben, Knochen).

ERNÄHRUNG

> Achten Sie auf eine ausgewogene Ernährung.
> Wenn Sie an Übergewicht leiden, versuchen Sie das Gewicht zu reduzieren, um die Wirbelsäule und die anderen Gelenke zu entlasten.
> Für genauere Informationen wenden Sie sich an Ihren Hausarzt oder an einen Ernährungsberater.

GESCHLECHTSVERKEHR

Unter Beachtung der in der Informationsbroschüre beschriebenen Bewegungs- und Belastungseinschränkungen ist der Geschlechtsverkehr auch nach der Operation möglich.

NOTIZEN:

LANDESKRANKENHAUS FELDKIRCH
Akademisches Lehrkrankenhaus

Physikalische Medizin und Rehabilitation
Carinagasse 47 I A-6800 Feldkirch I www.landeskrankenhaus.at